

# INFOABEND

## LEICHTER LEBEN

Wünschst du dir ein leichteres, gesünderes Leben?

Unser

**11-wöchiges Abnehmprogramm von Januar bis März 2024**

kann der Schlüssel zu deinem Erfolg sein!

Lass dich inspirieren an unserem

**kostenlosen Infoabend.**

🍏 **Ernährung:** leicht gemacht - macht leicht

🌳 **Bewegung:** leicht erlernt - macht Spass

🧘 **Entspannung:** wenn's schwer wird - wird's leicht

👏 **Unterstützung:** gemeinsam leichter werden stärkt

### Wann und wo?

14. Dezember 2023, 19.00-20.00 Uhr  
Praxis für Ernährung und Wohlbefinden  
Büntenstrasse 18, 5436 Würenlos

### Anmeldung

Mail: [gsund-esse@bluewin.ch](mailto:gsund-esse@bluewin.ch)

Handy: 077 498 59 09

Website: [www.gsund-esse.ch](http://www.gsund-esse.ch)

**Nicole Waldvogel-Schmid**

Ernährungsberaterin  
Fussreflexzonentherapeutin

**Juliane Lanter**

Fitness- und Gesundheitstrainerin  
Body & Mind Coach